

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об электронной подписи:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 15.06.2026 15:55:40  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Боевое самбо (Б1.В.ДВ.01.02)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>

Разработчик рабочей программы:

Зекрин А.Ф., к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «14» апреля 2026 г.  
№ 34.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.  
№ 9

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний, необходимых для формирования теоретических и методических основ использования средств боевого самбо в педагогической деятельности с контингентом различного возраста, а также формирование у обучающихся профессиональных компетенций, предусмотренных ОПОП, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по боевому самбо.

### 1.2 Задачи дисциплины

- изучить особенности организации, обеспечения и проведения тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий в боевом самбо;
- ознакомить с особенностями техники и тактики, психологической и физической подготовки боевых самбистов;
- сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Боевое самбо» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Боевое самбо» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство.	<b>ПК-4.1 Знает</b> основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.6 Умеет</b> использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. <b>ПК-4.8 Имеет опыт</b> планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
<i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер»/ ОТФ:</i> В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации	

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/24	24/24
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/6	6/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	64/4	64/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины.

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Техническая подготовка в боевом самбо	2	4	4	6	12
2	Тактическая подготовка в боевом самбо	2	4	4	6	12
3	Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия	0	4	4	4	8
4	Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо	2	4	4	6	12
5	Методика подготовки спортсменов в боевом самбо	2	4	4	4	10
6	Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов	2	2	2	6	10
7	Правомерность применения приемов боевого самбо	2	2	2	4	8
	Итого:	12	24	24	36	72

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Техническая подготовка в боевом самбо	2	0	0	10	12
2	Тактическая подготовка в боевом самбо	0	0	0	10	10
3	Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия	0	2	2	6	8
4	Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо	0	2	2	10	12
5	Методика подготовки спортсменов в боевом самбо	0	0	0	14	14
6	Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов	0	2	2	8	10
7	Правомерность применения приемов боевого самбо	0	0	0	6	6
Итого:		2	6	6	64	72

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Техническая подготовка в боевом самбо</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Техника и техническая подготовка. Система приемов. Система защит. Особенности методики обучения броскам и ударам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Задняя и передняя подножки. Переворот в партере с захватом рук, болевой прием-рычаг локтя через бедро, удержание сбоку. Самозащита от удара ножом в грудь, горло. Учебная схватка. Освобождения от захватов, выведения из равновесия; броски с захватом ног, пятки, через бедро с захватом пояса и туловища (спины). Удержание поперек. Болевой-рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. Самозащита от удара ножом в живот снизу. Учебная схватка. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Болевые приемы - узел плеча поперек, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Удержание со стороны головы. Самозащита от удара ножом сверху. Учебная схватка.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Броски зацепом изнутри; с захватом шеи сверху и туловища. Переворот с захватом рук и ноги изнутри; рычагом. Удержание со стороны ног. Самозащита от удара ножом сбоку. Учебная схватка. Броски через бедро с падением; через голову. Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ногами. Удержание спиной к груди поперек. Самозащита от различных ударов ножом. Учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, бросок через голову упором голенью в живот. Болевой прием - рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину). Самозащита от прямого удара кулаком в лицо, шею. Учебная схватка. Бросок с захватом ног и выносом их в сторону; мельницей. Удержание со стороны ног. Разъединения сцепления рук на болевом приеме. Учебная схватка. Передняя подсечка с падением, зацеплением снаружи. Болевой прием - узел поперек от удержания верхом. Учебная схватка. Подхват под одну и две ноги, подсад. Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги. Учебная схватка. Броски через спину из стойки и колен, заваливанием; боевой раздел самбо. Боковой

	<p>и передний переворот, зацеп изнутри и снаружи, обвив. Уходы с различных удержаний. Учебная схватка. «Ножницы», броски через грудь, сталкивание с захватом ног. Узел руки ногами.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: описание технических фаз приемов, выполняемых в стойке и партере.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тактическая подготовка в боевом самбо</i></p>
2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Значение и закономерности тактической подготовки. Взаимосвязь стратегии и тактики. Стратегический план. Варианты построения подготовки. Средства, методы и формы достижения результата. Подбор средств и методов спортивного противоборства. Реализация технического арсенала в поединке с любым соперником. Изучение особенностей техники и тактических действий соперника. Компоненты тактического мастерства. Виды тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приема.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Тактика соревнований: задачи, разведка, оценка обстановки и прогнозирование будущих ситуаций, выбор основного и запасного вариантов действия бойца, уточнение тактического плана; тактические установки: «на победу», «на личный рекорд», «на рекорд»; тактические действия: подавление, маскировка.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Тактика ведения поединка: задачи, тактический план, способы реализации: наступательная, оборонительная, контратакующая, условия реализации. Тактика выполнения технических действий: задачи, тактика подготовки ситуации, сбивающие факторы. Применение тактических действий в зависимости от реакции соперника. Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение особенностей тактических действий соперника и базовых понятий темы.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия</i></p>
3	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 5, 6.</i> Прикладные борцовские приемы и защита от них. Прикладные приемы в стойке. Особенности методики обучения технике борьбы: захватом ног, выведением из равновесия, броски подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, зацепом голенью, зацепом стопой, обвивом, через голову, через бедро, через спину, прогибом, удержания, удушения, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, переворачивания. Болевые и удушающие приемы. Защита от названных приемов.</p> <p>Захваты освобождения от них. Освобождение от захвата руки, шею (горло), туловище, волосы, одежду (спереди на груди, плечах, руках); от болевых приемов.</p> <p>Ударные приемы и защита от них. Зоны и точки активного поражения. Общие принципы ударной техники и защиты от ударов. Удары руками в голову и туловище (сверху, снизу, сбоку, прямые). Удары ногами (вперед, сбоку, в сторону, назад). Удары головой. Защиты от различных ударов.</p> <p>Схватка с вооруженным нарушителем закона и соревновательная подготовка. Использование палки, стула, табурета и других подручных средств в схватке и защита от них. Обезоруживание нарушителя при угрозе ножом (снизу, сбоку, от прямого колющего удара, при одновременном захвате одежды), пистолетом (спереди, сзади, сбоку), автоматом. Использование автомата и ножа в схватке. Самозащита женщин в положении лежа, от захватов и ударов, соревновательная подготовка.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: рассмотреть особенности борцовских, ударных, смешанных единоборств.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие о физических качествах. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Терминологические замечания. Классификация физических качеств по специфике энергообеспечения. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых и детей. Понятие о группах моторных факторов. Совершенствование координационных способностей. Разновидности координационных способностей: обучаемость, реакция, ориентация, антиципация, равновесие, дифференцировка характеристик движений и умение комбинировать технические приемы. Классификация координационных способностей.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 7, 8.</i> Возможные предпосылки совершенствования скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики. Структура годичного цикла. Нагрузка и отдых как основные компоненты процесса развития скоростно-силовых качеств. Объем и интенсивность в процессе развития скоростно-силовых качеств. Особенности объективной оценки тренировочной нагрузки в спортивной борьбе. Дозирование нагрузки. Тесты для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Основные средства специализирования двигательных качеств борца. Подбор спарринг-партнеров.</p> <p>Регламентированные координационные способности. Условия регламентированных координационных способностей: вестибулярные, временной и силовой. Общеподготовительные упражнения для формирования пространственной ориентации у борцов.</p> <p>Ситуационные координационные способности. Классификация ситуационных координационных способностей. Двигательная находчивость. Расширение двигательного опыта. Оценка эффективности усвоенного движения.</p>

	<i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть особенности воспитания физических качеств у бойцов разного возраста.
	<i>Тема Методика подготовки спортсменов в боевом самбо</i>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Урок как основная форма организации и проведения занятий в секции. Задачи, средства и методы обучения спортсменов. Дозировка упражнений и правильное соотношение периодов нагрузки и отдыха. Методика проведения подготовительной части урока и разминки (групповой и индивидуальной). Общая и специальная физическая подготовка в боевом самбо. Задачи, средства и методы развития общей и специальной физической подготовки. Методика подбора и применения общеразвивающих упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, вестибулярной устойчивости. Методика подбора специальных упражнений с партнером и на спортивных снарядах для совершенствования специальных физических качеств. Изучение особенностей развития физических качеств единоборцев-новичков. Основные методические приемы обучения технике. Методика подбора специальных упражнений с партнером и на спортивных снарядах для совершенствования техники. Разбор оптимального комплекса технических средств и навыков бойцов. Последовательность обучения технике проведения бросков и срыва захвата, контрбросков и передвижений. Особенности методики тренировки спортсменов младших разрядов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 9, 10.</i> Методика подбора упражнений и указаний по проведению упражнений из различных видов спорта для развития физических качеств на занятиях в зале и на местности. Место вспомогательных видов спорта в занятии. Методика обучения общеразвивающим упражнениям на учебно-тренировочных занятиях спортсменов. Значение и содержание специальной физической подготовки в боевом самбо. Методические приемы использования специальных упражнений для развития быстроты реакции, резкости, проведения бросков и применения защит. Методика развития специальной выносливости в боевом самбо. Специальные игровые упражнения в обучении подростков и юношей-новичков. Специальные игровые упражнения в обучении юных спортсменов. Контрольные оценки технической подготовленности спортсмена-новичка. Изучение методики формирования технических навыков в усвоении приема под общую команду. Самостоятельное изучение приемов в парах, свободно передвигающихся по залу.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: рассмотреть особенности методики подготовки спортсменов в боевом самбо.</p>
	<i>Тема Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов</i>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней. Особенности изготовления спортивной формы для женщин. Форма и защитные приспособления для тренировок и выступления на соревнованиях по спортивной борьбе. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 11.</i> Приемы страховки и само страховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки, как меры предупреждения травм. Современные методики профилактики травм. Тейпирование. Основные принципы тейпирования. Основные правила наложения повязки из тейпа. Тейпирование суставов: пальцев кисти, стоп, голеностопного, локтевого, лучезястного, коленного. Правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Найти и рассмотреть современные методики профилактики травм в боевом самбо.</p>
	<i>Тема Правомерность применения приемов боевого самбо</i>
7	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Уголовное, административное законодательство и применение приемов самозащиты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 12.</i> Пределы необходимой самообороны. Возможность применения приемов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств. Применение приемов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приемов самозащиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Найти статьи уголовного и административного кодекса, регламентирующих пределы состояния необходимой самообороны.</p>

## 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техническая подготовка в боевом самбо</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Техника и техническая подготовка. Система приемов. Система защит. Особенности методики обучения броскам и ударам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Задняя и передняя подножки. Переворот в партере с захватом рук, болевой прием-рычаг локтя через бедро, удержание сбоку. Самозащита от удара ножом в грудь, горло. Учебная схватка. Освобождения от захватов, выведения из равновесия; броски с захватом ног, пятки, через бедро с захватом пояса и туловища (спины). Удержание поперек. Болевой-рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. Самозащита от удара ножом в живот снизу. Учебная схватка. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Болевые приемы - узел плеча поперек, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Удержание со стороны головы. Самозащита от удара ножом сверху. Учебная схватка.</p>
2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тактическая подготовка в боевом самбо</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Значение и закономерности тактической подготовки. Взаимосвязь стратегии и тактики. Стратегический план. Варианты построения подготовки. Средства, методы и формы достижения результата. Подбор средств и методов спортивного противоборства. Реализация технического арсенала в поединке с любым соперником. Изучение особенностей техники и тактических действий соперника. Компоненты тактического мастерства. Виды тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приема.</p> <p>Тактика соревнований: задачи, разведка, оценка обстановки и прогнозирование будущих ситуаций, выбор основного и запасного вариантов действия бойца, уточнение тактического плана; тактические установки: «на победу», «на личный рекорд», «на рекорд»; тактические действия: подавление, маскировка.</p> <p>Тактика ведения поединка: задачи, тактический план, способы реализации: наступательная, оборонительная, контратакующая, условия реализации. Тактика выполнения технических действий: задачи, тактика подготовки ситуации, сбивающие факторы. Применение тактических действий в зависимости от реакции соперника. Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника.</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Захваты освобождения от них. Освобождение от захвата руки, шею (горло), туловище, волосы, одежду (спереди на груди, плечах, руках); от болевых приемов.</p> <p>Ударные приемы и защита от них. Зоны и точки активного поражения. Общие принципы ударной техники и защиты от ударов. Удары руками в голову и туловище (сверху, снизу, сбоку, прямые). Удары ногами (вперед, сбоку, в сторону, назад). Удары головой. Защиты от различных ударов.</p> <p>Схватка с вооруженным нарушителем закона и соревновательная подготовка. Использование палки, стула, табурета и других подручных средств в схватке и защита от них. Обезоруживание нарушителя при угрозе ножом (снизу, сбоку, от прямого колющего удара, при одновременном захвате одежды), пистолетом (спереди, сзади, сбоку), автоматом. Использование автомата и ножа в схватке. Самозащита женщин в положении лежа, от захватов и ударов, соревновательная подготовка.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: рассмотреть особенности борцовских, ударных, смешанных единоборств.</p> <p>Самостоятельное изучение. Прикладные борцовские приемы и защита от них. Прикладные приемы в стойке. Особенности методики обучения технике борьбы: захватом ног, выведением из равновесия, броски подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, зацепом голенью, зацепом стопой, обвивом, через голову, через бедро, через спину, прогибом, удержания, удушения, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, переворачивания. Болевые и удушающие приемы. Защита от названных приемов.</p>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Возможные предпосылки совершенствования скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики. Структура годичного цикла. Нагрузка и отдых как основные компоненты процесса развития скоростно-силовых качеств. Объем и интенсивность в процессе развития скоростно-силовых качеств. Особенности объективной оценки тренировочной нагрузки в спортивной борьбе. Дозирование нагрузки. Тесты для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Основные средства специализирования двигательных качеств борца. Подбор спарринг-партнеров.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть особенности воспитания физических качеств у бойцов разного возраста.</p> <p>Понятие о физических качествах. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Терминологические замечания. Классификация физических качеств по специфике энергообеспечения. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых и детей. Понятие о группах моторных факторов. Совершенствование координационных способностей. Разновидности координационных способностей: обучаемость, реакция, ориентация, антиципация, равновесие, дифференцировка характеристик движений и умение комбинировать технические приемы. Классификация координационных способностей.</p> <p>Регламентированные координационные способности. Условия регламентированных координационных способностей: вестибулярные, временной и силовой. Обще подготовительные упражнения для формирования пространственной ориентации у борцов.</p> <p>Ситуационные координационные способности. Классификация ситуационных координационных способностей. Двигательная находчивость. Расширение двигательного опыта. Оценка эффективности усвоенного движения. Рассмотреть особенности воспитания физических качеств у бойцов разного возраста.</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика подготовки спортсменов в боевом самбо</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: рассмотреть особенности методики подготовки спортсменов в боевом самбо.</p> <p>Методика подбора упражнений и указаний по проведению упражнений из различных видов спорта для развития физических качеств на занятиях в зале и на местности. Место вспомогательных видов спорта в занятии. Методика обучения общеразвивающим упражнениям на учебно-тренировочных занятиях спортсменов.</p> <p>Значение и содержание специальной физической подготовки в боевом самбо. Методические приемы использования специальных упражнений для развития быстроты реакции, резкости, проведения бросков и применения защит. Методика развития специальной выносливости в боевом самбо. Специальные игровые упражнения в обучении подростков и юношей-новичков.</p> <p>Специальные игровые упражнения в обучении юных спортсменов. Контрольные оценки технической подготовленности спортсмена-новичка. Изучение методики формирования технических навыков в усвоении приема под общую команду. Самостоятельное изучение приемов в парах, свободно передвигающихся по залу.</p> <p>Самостоятельное изучение. Урок как основная форма организации и проведения занятий в секции. Задачи, средства и методы обучения спортсменов. Дозировка упражнений и правильное соотношение периодов нагрузки и отдыха. Методика проведения подготовительной части урока и разминки (групповой и индивидуальной). Общая и специальная физическая подготовка в боевом самбо. Задачи, средства и методы развития общей и специальной физической подготовки. Методика подбора и применения общеразвивающих упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, вестибулярной устойчивости. Методика подбора специальных упражнений с партнером и на спортивных снарядах для совершенствования специальных физических качеств. Изучение особенностей развития физических качеств единоборцев-новичков. Основные методические приемы обучения технике. Методика подбора специальных упражнений с партнером и на спортивных снарядах для совершенствования техники. Разбор оптимального комплекса технических средств и навыков бойцов. Последовательность обучения технике проведения бросков и срыва захвата, контрбросков и передвижений. Особенности методики тренировки спортсменов младших разрядов.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней. Особенности изготовления спортивной формы для женщин. Форма и защитные приспособления для тренировок и выступления на соревнованиях по спортивной борьбе. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Приемы страховки и само страховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Найти и рассмотреть современные методики профилактики травм в боевом самбо.</p> <p>Соблюдение принципов обучения и тренировки, как меры предупреждения травм. Современные методики профилактики травм. Тейпирование. Основные принципы тейпирования. Основные правила наложения повязки из тейпа. Тейпирование суставов: пальцев кисти, стоп, голеностопного, локтевого, лучезапястного, коленного. Правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.</p>

7	<i>Тема Правомерность применения приемов боевого самбо</i>
	<i>Самостоятельная работа:</i> Уголовное, административное законодательство и применение приемов самозащиты. Пределы необходимой самообороны. Возможность применения приемов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств. Применение приемов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приемов самозащиты. Найти статьи уголовного и административного кодекса, регламентирующих пределы состояния необходимой самообороны.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Гарник В.С. Самбо : методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / Гарник В.С.. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 191 с. — ISBN 978-5-7264-0698-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20028.html>
2. Кондаков А.М. Техничко-тактическая и координационная подготовка самбистов с учётом весовых категорий : монография / Кондаков А.М., Горская И.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 200 с. — ISBN 978-5-91930-020-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74281.html>
3. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства: учебно-метод. пособие. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2004.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

4. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-изд., с испр.и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>
5. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016 – 3 экз.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

#### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
5.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	<a href="https://data.gov.ru/">https:// data.gov.ru/</a>

6.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	<a href="https://www.antiplagiat.ru/">https://www.antiplagiat.ru/</a>
7.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки») [электронный ресурс]	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a>
8.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	<a href="http://www.realkarate.ru">http://www.realkarate.ru</a>
9.	Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]	<a href="http://martialsport.ru">http://martialsport.ru</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.
аудитория № 412 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 417 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры: боксерский ринг, татами, тренажер «Киктест-100», командная система Polar team Solution, комплект «Рыцарь» для совершенствования техники ударов, мешок боксерский, платформа для груши Green Hill, тренажер-петли TRX-PRO, груша на подвеске Best, тренажер Burn machine speed intermediate speed bag, тренажер Burn machine speed bag novice bag, тренажер МаэстроНокаут.
Зал № 37 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.